



Утверждено:
Директор
МКУ "Комбинат детского питания"

Е.В.Сидорчук

Примерное меню для организации питания детей детских садов,
посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г.Благоварска
25.07.17 - 07.08.17

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 25								
завтрак:								
	Суп молочный гречневый	.200	4.8	5.8	16.8	132	0.9	94
	Какао с молоком	.200	4.2	3.6	17.3	119	1.6	937
	Бутерброд с маслом, сыром	.030/5/15	5.04	6.59	14.56	138	0.07	3
	Снежок	.150	4.35	3.75	6.3	76	0.54	401
Итого группа завтрак			18.39	19.74	54.96	465	3.11	
обед:								
	Свекла отварная	.040	1.31	7.74	10.24	114	3.96	126
	Суп картофельный с сайрой	.200	5.49	6.3	16.3	135	5.8	87
	Сосиски отварные	.063	6.84	11	0.78	160	2.76	275
	Пюре картофельное	.150	3.06	4.8	20.4	137	18.16	321
	Компот из сухофруктов	.200	0.44	0.02	27.8	113	0.4	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
Итого группа обед			20.94	30.32	98.98	775	31.08	
полдник:								
	Сок	.200	0.75	0	13.65	57	4	313
	Печенье	.050	4.62	5.95	50.68	273	0	332
Итого группа полдник			5.37	5.95	64.33	330	4	
ужин:								
	Вареники ленивые	.180/10	29.4	21.6	28.6	386	0.3	230
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	1
	Нектарин	.150	0.81	0.09	8.1	37	0	368
Итого группа ужин			32.17	21.94	58.42	521	0.33	
Итого за день 25			76.87	77.95	276.69	2091	38.52	
День 26								
завтрак:								
	Омлет натуральный	.100	11.19	13.92	1.34	185	0.15	215
	Кофейный напиток	.200	3.2	2.68	15.96	101	1.3	395
	Бутерброд с маслом	.30/10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
	Йогурт	.180	3.27	2.5	11.3	81	0	401
Итого группа завтрак			20.11	26.65	43.22	503	1.45	
обед:								
	Огурец свежий	.050	0.35	0	1.4	7	0	14
	Суп из овощей	.200/10	1.54	4.69	10.1	92	14.5	23
	Птица отварная	.060	12.8	8.1	0	124	0	300
	Макароны отварные	.150	5.76	0.82	31.12	155	0	205
	Компот из яблок	.200	0.16	0.16	23.9	98	1.72	372
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
Итого группа обед			24.11	13.77	89.42	581	16.22	
полдник:								
	Сушка глазированная	.050	2.52	0.84	30.24	138	0	24
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
Итого группа полдник			2.58	0.86	40.23	178	0.03	
ужин:								
	Шницель рыбный натуральный	.080	12.4	5.68	8.2	116	2.62	258
	Рис припущенный	.150	5.5	4.5	26.4	178	0	316
	Соус основной красный	.050	0.78	1.44	2.52	26	4.4	239
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб ржано-пшеничный	.025	1.75	0	11.45	53	0	99
Итого группа ужин			20.49	11.64	58.56	413	7.05	
Итого за день 26			67.29	52.92	231.43	1675	24.75	

День 27								
завтрак:								
	Каша молочная манная	.200/5	2.17	3.89	22.51	134	0	185
	Какао с молоком	.200	4.2	3.6	17.3	119	1.6	937
	Бутерброд с джемом	.055	2.51	7.55	28.8	161	0.48	2
	Ряженка	.150	4.35	3.75	6.3	76	0.43	401
Итого группа завтрак			13.23	18.79	74.91	490	2.51	
обед:								
	Икра кабачковая	.040	0.48	2.23	3.08	48	6.62	41
	Суп крестьянский со сметаной	.250/15	1.85	6.19	12.34	112	10.5	29
	Бефстроганов из отварного мяса	.050/050	12.9	15.4	2.7	150	0	94
	Каша гречневая рассыпчатая	.130/10	7.28	9.36	35.75	263	0	93
	Напиток из ягоды, протертой с сахаром	.200	0.1	0	7.8	61	0	175
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
Итого группа обед			26.41	33.64	85.13	750	17.12	
полдник:								
	Бананы свежие	.100	1.5	0.5	21	95	10	368
	Отвар шиповника	.200	0.67	0.28	0.2	2	100	399
Итого группа полдник			2.17	0.78	21.2	97	110	
ужин:								
	Сырники из творога	.120	22.4	16.2	13.7	280	0.3	231
	Молоко сгущенное	.030	1.44	1.7	11.2	64	0	33
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
	Яйцо перепелиное	.011/1шт	1.4	1.57	0.07	20	0	96
Итого группа ужин			27.2	19.72	46.69	462	0.33	
Итого за день 27			69.01	72.93	227.93	1799	129.96	
День 28								
завтрак:								
	Каша пшенно-кукурузная	.200	2.17	3.89	22.51	134	0	174
	Кофейный напиток	.200	3.2	2.68	15.96	101	1.3	395
	Бутерброд с маслом	.030/10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
	Биопродукт кисломолочный	.125/1шт	3.75	3.75	13.75	100	0.54	401
Итого группа завтрак			11.57	17.87	66.84	471	1.84	
обед:								
	Помидоры свежие	.050	0.15	0	1.45	7	0	15
	Рассольник ленинградский	.250/25/10	2.07	5.1	14.8	113	11.81	76
	Суфле из печени (с морковью)	.070/5	10.2	17.47	6.1	230	7.55	144
	Гарнир сложный (картофель, морковь)	.150	2.62	6.22	17.62	138	24.42	125
	Компот из сухофруктов	.200	0.44	0.02	27.8	113	0.4	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
Итого группа обед			19.28	29.27	91.23	717	44.18	
полдник:								
	Булочка школьная	.070	4.61	4.41	35.3	199	0	194
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
Итого группа полдник			4.67	4.43	45.29	239	0.03	
ужин:								
	Голубцы ленивые	.190	14.12	8.09	20.26	219	20.1	298
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	1
	Апельсины	.100	0.63	0.14	15.65	56	42	368
Итого группа ужин			16.71	8.48	57.63	373	62.13	
Итого за день 28			52.23	60.05	260.99	1800	108.18	

День 31								
завтрак:								
	Каша молочная пшеничная	.200	2.17	3.89	22.51	134	0	185
	Какао с молоком	.200	4.2	3.6	17.3	119	1.6	937
	Бутерброд с маслом. сыром	.030/5/15	5.04	6.59	14.56	138	0.07	23
	Бифивит	.150	4.2	4.79	6.14	84	0	401
Итого группа завтрак			15.61	18.87	60.51	475	1.67	
обед:								
	Горошек зеленый	.035	0.78	0.05	1.63	10	11.25	12
	Борщ со сметаной	.250/8	1.36	4.08	8.24	77	9.54	49
	Плов из отварной говядины	.050/140	20.8	15.78	35.84	363	0.4	85
	Компот из кураги	.200	0.44	0.02	27.8	113	0.4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
Итого группа обед			26.88	19.93	96.41	668	21.59	
полдник:								
	Пряник	.050	8.82	4.72	17.38	157	7.41	56
	Чай с молоком	.200	2.6	1.7	15.9	15	1.3	394
Итого группа полдник			11.42	6.42	33.28	172	8.71	
ужин:								
	Запеканка картофельная с сердцем	.150	12	11.76	19.8	238	0	430
	Соус сметанный	.030	0.72	3.06	1.5	37	1	234
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб ржано-пшеничный	.025	1.75	0	11.45	53	0	99
	Яблоки свежие	.100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
Итого группа ужин			16.13	20.34	55.04	473	12.03	
Итого за день 31			70.04	65.56	245.24	1788	44	
День 1								
завтрак:								
	Каша молочная "Дружба"	.200	6.55	10.33	35.09	241	0	55
	Кофейный напиток	.200	3.2	2.68	15.96	101	1.3	395
	Бутерброд с маслом	.030/10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
	Снежок	.150	4.35	3.75	6.3	76	0.54	401
Итого группа завтрак			16.55	24.31	71.97	554	1.84	
обед:								
	Огурец свежий	.050	0.35	0	1.4	7	0	14
	Суп картофельный с горохом	.250/25	5.49	5.3	16.3	135	5.8	81
	Сосиски отварные	.063	6.84	11	0.78	160	2.76	275
	Соус томатный	.030	0.78	2.88	2.82	42	0	143
	Макароны отварные	.150	5.76	0.82	31.12	155	0	205
	Кисель из протертой ягоды	.200	0.24	0	42.3	170	1.83	217
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
Итого группа обед			23.26	20.46	118.18	785	10.39	
полдник:								
	Творожная масса	.100/1шт	20.55	12	18.9	266	0	102
	Чай без сахара	.200	0.8	0	0	4	0.1	392
Итого группа полдник			21.35	12	18.9	270	0.1	
ужин:								
	Биточки рыбные с овощами запечен	.080	0	0	0	0	0	179
	Пюре картофельное	.150	3.06	4.8	20.4	137	18.16	321
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	1
	Бананы свежие	.100	1.5	0.5	21	95	10	368
Итого группа ужин			6.52	5.55	63.12	330	28.19	
Итого за день 1			67.68	62.32	272.17	1939	40.52	

День 2								
завтрак:								
	Каша молочная овсяная	.200	2.17	3.89	2.51	134	0	185
	Какао с молоком	.200	4.2	3.6	17.3	119	1.6	937
	Бутерброд с джемом	.055	2.51	7.55	28.8	161	0.48	24
	Сок	.200	0.75	0	13.65	57	4	313
Итого группа завтрак			9.63	15.04	62.26	471	6.08	
обед:								
	Икра кабачковая	.040	0.48	2.23	3.08	48	6.62	41
	Суп картофельный с клецками	.250/25/25	2.1	3.4	12.1	87	5.73	85
	Котлеты рубленные из птицы	.080/5	12.35	11.4	12.6	202	0.59	305
	Каша гречневая рассыпчатая	.130/10	7.28	9.36	35.75	263	0	93
	Компот из сухофруктов	.200	0.44	0.02	27.8	113	0.4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
Итого группа обед			26.15	26.41	114.23	818	13.34	
полдник:								
	Йогурт	.200	3.27	2.5	11.3	81	0	401
	Кукурузные хлопья	.050	0	1.4	81.2	375	0	24
Итого группа полдник			3.27	3.9	92.5	456	0	
ужин:								
	Тефтели мясные	.060	10.28	11.68	6.99	174	0	249
	Рагу овощное	.200	3.59	8.1	19.9	172	16.58	344
	Соус томатный	.050	1.3	4.8	4.7	70	0	41
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб ржано-пшеничный	.025	1.75	0	11.45	53	0	99
	Груша	.100	0.24	0.18	6.08	28	5	368
Итого группа ужин			17.22	24.78	59.11	537	21.61	
Итого за день 2			56.27	70.13	328.1	2282	41.03	
День 3								
завтрак:								
	Суп молочный с макаронами	.200	4.8	6.8	16.8	132	0.9	56
	Кофейный напиток	.200	3.2	2.68	15.96	101	1.3	395
	Бутерброд с маслом, сыром	.030/5/15	5.04	6.59	14.56	138	0.07	3
	Ряженка	.150	4.35	3.75	6.3	76	0.43	401
Итого группа завтрак			17.39	19.82	53.62	447	2.7	
обед:								
	Сельдь соленая	.025	5.8	2.38	0	31	0	40
	Свекольник со сметаной	.250/10	2.04	5	14.1	110	8.78	58
	Жаркое по-домашнему	.050/140	21.4	5.1	17.4	190	6.1	276
	Напиток из шиповника	.200	0.67	0.28	20.7	88	100	398
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
Итого группа обед			33.71	13.22	75.66	535	114.88	
полдник:								
	Вафли	.050	1.96	2.31	54.11	247	0.2	330
	Чай без сахара	.200	0.8	0	0	4	0.1	392
Итого группа полдник			2.76	2.31	54.11	251	0.3	
ужин:								
	Пудинг из творога с рисом	.150	14.73	9.94	18.93	224	0.19	236
	Соус из ягод	.050	0.03	0	1.16	26	0.3	361
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
	Апельсины	.100	0.63	0.14	15.65	56	42	368
Итого группа ужин			17.35	10.33	57.46	404	42.52	
Итого за день 3			71.21	45.68	240.85	1637	160.4	

День 4								
завтрак:								
	Кулеш пшеничный с маслом	.200	5.8	9.2	31.8	240	0	65
	Какао с молоком	.200	4.2	3.6	17.3	119	1.6	937
	Бутерброд с маслом	.030/10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
	Биопродукт кисломолочный	.125/1шт	3.75	3.75	13.75	100	0.54	401
Итого группа завтрак			16.2	24.1	77.47	595	2.14	
обед:								
	Помидоры свежие	.050	0.15	0	1.45	7	0	15
	Щи из свежей капусты	.250/25/10	1.4	5.9	6.8	67	14.78	67
	Рыба запеченная в сметанном соусе	.080	10.08	6.69	7.98	132	0.14	252
	Пюре картофельное	.150	3.06	4.8	20.4	137	18.16	321
	Компот из изюма	.200	0.44	0.02	27.8	113	0.4	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
Итого группа обед			18.93	17.87	87.89	572	33.48	
полдник:								
	Крендель на сахаре	.080	6.95	6.1	61.61	345	0	198
	Чай с молоком	.200	2.6	1.7	15.9	15	1.3	394
Итого группа полдник			9.55	7.8	77.51	360	1.3	
ужин:								
	Омлет с зеленым горошком	.080/30	6.06	6.3	4.03	97	0	125
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	1
	Бананы свежие	.100	1.5	0.5	21	95	10	368
Итого группа ужин			9.52	7.05	46.75	290	10.03	
Итого за день 4			54.2	56.82	289.62	1817	46.95	
День 7								
завтрак:								
	Каша молочная рисовая	.200	2.17	3.89	22.51	134	0	185
	Кофейный напиток	.200	3.2	2.68	15.96	101	1.3	395
	Бутерброд с маслом, сыром	.030/5/15	5.04	6.59	14.56	138	0.07	23
	Бифивит	.150	4.2	4.79	6.14	84	0	401
Итого группа завтрак			14.61	17.95	59.17	457	1.37	
обед:								
	Солянка мясная сборная	.200	11.36	10.48	3.6	150	11.8	76
	Медвежата мясные	.070	9.16	13.53	9.44	196	0	98
	Каша гороховая	.100	9.8	1	23.3	143	0.13	203
	Напиток из ягоды, протертой с сахаром	.200	0.1	0	7.8	61	0	175
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
Итого группа обед			33.92	25.01	67.04	655	11.93	
полдник:								
	Баранка яичная	.050	2.92	3.28	23.52	136	0	18
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
Итого группа полдник			2.98	3.3	33.51	176	0.03	
ужин:								
	Макарон, запеченные с сыром	.160/5	7.1	8.01	29.63	210	0.03	207
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб ржано-пшеничный	.025	1.75	0	11.45	53	0	99
	Яблоки свежие	.100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
Итого группа ужин			9.31	8.43	60.87	347	10.06	
Итого за день 7			60.82	54.69	220.59	1635	23.39	

Итого за весь период			645.62	619.05	2593.61	18463	657.7	
Среднее значение за период			64.56	61.91	259.36	1846.3	65.77	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13.99	30.18	56.19			

Технолог *Голубченко* Голубченко А.И.

Использованы следующие технические нормативы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва 2012г.
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г.